

Justin W. Patchin et Sameer Hinduja

Les mots font mal

**En finir avec le cyberharcèlement
et diffuser la bienveillance**

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Marie-France Pavillet



Titre original : *Words Wound. Delete Cyberbullying and Make Kindness Go Viral.*

Éditeur original : Free Spirit Publishing, 2014.

Copyright © 2014 by Justin W. Patchin and Sameer Hinduja.

Original edition published in 2014 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., www.freespirit.com under the title *Words Wound. Delete Cyberbullying and Make Kindness Go Viral.* All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Votre avis nous intéresse ! Contactez-nous à arsnh@state.gov.

Nouveaux Horizons est la branche édition d'Africa Regional Services (ARS), qui fait partie du Bureau des affaires africaines du département d'État américain. Les éditions Nouveaux Horizons traduisent et publient en français des livres d'auteurs américains et les commercialisent en Afrique subsaharienne, au Maghreb et en Haïti. Pour connaître nos points de vente ou pour toute autre information, consultez notre site : <https://fr.usembassy.gov/fr/ars-paris-fr/livres/nh>.

© Nouveaux Horizons – ARS, Paris, 2020, pour la traduction française.

ISBN : 978-2-35745-456-9

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, archivée ou transmise sous aucune forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique, photocopie mécanique, enregistrement sonore ou autre sans l'accord préalable écrit d'ARS-Nouveaux Horizons.



Paper issu de forêts gérées durablement.

Ce livre est dédié aux adolescents – ceux qui nous ont confié leur histoire et ceux qui ne l'ont pas encore racontée. Nous les croyons capables de bâtir un monde meilleur, plus bienveillant, et nous espérons que *Les mots font mal* les y aidera.

Justin et Sameer

Sommaire

<i>Introduction</i>	11
Pourquoi ce livre ?	13
Pourquoi nous ?	15
Comment utiliser ce livre	16
Première partie: Le cyberharcèlement – ce que tu dois savoir	21
<i>Chapitre premier: Le cyberharcèlement fait l'actu</i>	23
Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?	23
Le cyberharcèlement est-il fréquent ?	26
Harcèlement face à face et cyberharcèlement	28
Les conséquences.....	30
La plupart des adolescents ne se livrent pas au cyberharcèlement.....	32
<i>Chapitre 2: Que faire si tu es victime de cyberharcèlement ?</i>	39
Des outils à ta disposition.....	40
1. Tenir un journal	40
2. Conserver toutes les preuves	42
3. Ne jamais rendre coup pour coup	42
4. En parler	44
5. Faire comme si de rien n'était.....	47
6. Le prendre sur le ton de la plaisanterie.....	49
7. Aller trouver la personne qui te harcèle.....	50
8. Bloquer le harcèlement.....	51
9. Signaler les comportements abusifs.....	52
10. Quand faut-il appeler la police ?	54
N'abandonne pas la partie.....	54
Ce n'est pas de ta faute	57
Les pensées suicidaires.....	58
Tiens bon	60

**Deuxième partie : Traiter les autres avec respect
et éviter de se mettre en situation difficile..... 65**

Chapitre 3 : Attends un peu avant de publier un message 67

Commence par réfléchir	68
Agis avec intégrité – en ligne et dans la vraie vie	69
Ne laisse pas les différences être source de division.....	70
Fais attention à ce que tu dis.....	72
Ce que ton école peut faire.....	73
Apprends à connaître tes droits.....	76
Répondre à la police.....	79
La traçabilité des empreintes numériques.....	80
Utilise ta tête (et ton cœur)	85

**Chapitre 4 : Arrête de faire comme si tu n'avais rien vu –
prends la défense des victimes 89**

Soutiens la victime	91
Lance une réaction collective.....	93
Détruis le contenu cruel.....	94
Parle à un adulte en qui tu as confiance.....	96
Enregistre ce que tu vois et signale-le	99
Le signalement anonyme à l'école	101
Interviens.....	102

Chapitre 5 : Soit futé pour te mettre à l'abri 109

12 conseils pour te protéger.....	109
1. Fais attention au contenu.....	110
2. Internet n'oublie jamais rien.....	111
3. Tape ton nom sur Google.....	112
4. Veille à ta réputation en ligne.....	114
5. Ne réponds jamais aux messages mystérieux	115
6. Déconnecte-toi toujours.....	116
7. Protège ton mot de passe.....	117
8. Surveille tes appareils.....	120
9. Sois exigeant sur les questions de confidentialité.....	121
10. La géolocalisation	123
11. Réfléchis avant d'accepter des amis ou des fans.....	125
12. L'usurpation d'identité.....	127

Prends le contrôle des opérations.....	131
--	-----

Troisième partie: Construire une culture de bienveillance 137

Chapitre 6: Supprime le cyberharcèlement 139

Deviens un expert du cyberharcèlement.....	140
Etudie le problème.....	140
Braque les projecteurs sur ton école.....	141
Consulte le règlement.....	143
Passe à l'action!.....	144
Bienvenue au club.....	145
Deviens un mentor.....	145
Les événements sportifs.....	150
Fais une annonce.....	151
Organise un concours de slam.....	152
Monte sur les planches.....	153
Au-delà de ton école.....	154
Fais passer le message.....	155
Écris à ton journal local.....	157
Que prévoit la loi?.....	158
Fais le premier pas.....	159

Chapitre 7: Rends la bienveillance virale 165

Joue la carte de la gentillesse à l'école et ailleurs.....	166
Tends la main aux autres.....	167
Utilise ton coup de crayon ou de pinceau pour faire passer le message.....	168
Les serments.....	169
Organise un flash mob.....	171
Sois créatif.....	172
Les mèmes.....	172
Crée une appli.....	173
Réalise une BD.....	173
Les témoignages spontanés de bienveillance en ligne.....	176
Les réseaux sociaux.....	177
Fais suivre, c'est sympa.....	178
N'attends pas.....	182

Remerciements ***185***

Les auteurs ***187***

Fais le point – des activités que tu peux faire

S'agit-il de cyberharcèlement ? 34

Es-tu victime de cyberharcèlement ? 61

Te livres-tu à du cyberharcèlement ? 86

Comment réagirais-tu ? 104

Tes habitudes sur les réseaux sociaux sont-elles risquées ? 133

T'es-tu comporté comme il faut ? 162

Par quoi vas-tu commencer ? 183

Introduction

L'année de ma seconde, j'ai été victime de cyberharcèlement. Des filles m'envoyaient des menaces par sms et par messages vocaux, par exemple : **« Je vais t'écraser avec mon pick-up »** ou **« Tu ferais aussi bien de mourir, personne ne t'aime. »** Elles affichaient aussi sur mon mur Facebook des choses comme « Tu es moche » ou **« Personne ne t'aime, dégage, pauvre folle anorexique. »**

Je ne savais pas comment y réagir. J'avais horriblement peur d'aller à l'école, tous les jours, car je savais que ces filles allaient me faire du mal. Et il n'y en avait pas qu'une – c'était toute une bande. Elles me suivaient partout à l'école en me disant des vacheries, je faisais de mon mieux pour les ignorer, mais c'était parfois vraiment difficile. De temps en temps, je n'allais même pas à la cantine, car j'avais l'impression de n'avoir pas d'amies.

Je rentrais à la maison. Maman me voyait pleurer, mais elle ne comprenait pas ce qui se passait. Un beau jour, j'ai fini par décider de vider mon sac. Elle est allée voir le directeur et lui a dit que je ne reviendrais plus à l'école parce que les autres me harcelaient sans arrêt. Il lui a répondu qu'il fallait absolument que j'y aille. Alors elle m'a emmenée chez le docteur qui a écrit au directeur : « Maria est trop instable mentalement et affectivement pour aller à l'école. » Ma mère a convaincu le directeur de m'autoriser à y aller une ou deux heures après la sortie des classes pour que je puisse faire mes devoirs sans que les autres élèves me terrorisent jour après jour.

C'est horrible, le harcèlement. On ne peut savoir ce que c'est que quand on l'a subi soi-même.

Je vous en prie, ne faites cela à personne.

Maria, 17 ans, Wisconsin, États-Unis

Nous entendons parler d'histoires analogues à celle de Maria sans arrêt. *Sans arrêt.* Et les victimes sont des ados qui ne demandent qu'une chose: qu'on les laisse tranquilles, afin de poursuivre leur scolarité, étudier ce qui les intéresse et être entourés de personnes qui les aiment bien. En fait, c'est ce que nous attendons tous, dans la vie. Avoir des amis et une famille qui sont toujours là pour nous, qui nous aiment et nous soutiennent – et être traités avec un minimum de respect par tous les autres. Mais même si vous avez tout cela, la vie n'est parfois pas facile. Les choses ne se passent pas toujours comme on le voudrait ou comme on l'espère. Cela peut devenir très difficile de faire face à toutes les responsabilités et au stress quotidien: les devoirs et les examens, les activités extrascolaires, les tensions à la maison, les disputes avec les amis, et – pour couronner le tout – essayer de comprendre qui l'on est et qui l'on voudrait être.

Ces difficultés, tu ne peux ni les ignorer ni les éviter. Mais tu *peux* essayer d'éviter d'autres problèmes qui affectent beaucoup d'ados, entre autres le harcèlement. Les gens ont beau dire, ce n'est pas un « rite de passage ». Ni un désagrément que « tout le monde doit subir ». Il n'est *jamais* acceptable de se faire harceler ou de harceler les autres. Jamais. Et le harcèlement physique n'est pas le seul à faire mal. Clairement, pousser, bousculer, donner des coups de poing, faire des croche-pieds et toutes les autres formes physiques de harcèlement sont inacceptables. Tout le monde le sait (même si cela se produit encore). Mais ce n'est pas parce que le harcèlement en ligne ne laisse pas de traces visibles qu'il faut le laisser passer. *Les mots font mal.* Et la souffrance qu'ils peuvent infliger est souvent beaucoup plus profonde que celle du harcèlement physique. Voici ce que nous a dit Naima, une jeune New-Yorkaise de 14 ans: « On dit que les bâtons et les pierres peuvent vous briser les os, mais pas les insultes. C'est un mensonge, je ne le crois pas. Les gnons et les coupures finissent toujours par cicatriser et guérir. Les insultes, ça fait très mal, on met souvent un temps fou à s'en remettre. »

Définir le problème

Le cyberharcèlement est une forme d'intimidation qui se manifeste sous forme de textos, de mails, de messages en ligne et autres formes de communication électronique. Tu as peut-être l'impression qu'il n'y a pas grande différence entre ta vie en ligne et hors ligne. Mais le cyberharcèlement est une forme spécifique de harcèlement, qui entraîne des problèmes et des difficultés uniques. Et que le harcèlement ait lieu à l'école ou en ligne, que les rumeurs se propagent à partir d'inscriptions sur les murs des toilettes ou sur ceux de Facebook, ce n'est jamais anodin.

Pourquoi ce livre?

Quand des jeunes nous racontent le harcèlement qu'ils ont subi en ligne, cela nous rend tristes – et cela nous met en colère. Tristes, parce qu'ils ont souffert de l'indifférence ou de la cruauté des autres. En colère, parce que cela arrive *encore* si souvent. Nous n'acceptons pas l'idée selon laquelle il y en aura toujours parce qu'il y en a toujours eu. Personnellement, nous pensons que cette affirmation est une dérobade. Et cette opinion ne repose pas sur l'espoir idéaliste qu'un jour, tout le monde sera beau, tout le monde sera gentil.

Elle repose sur le fait que nous savons à quoi ressemble une école où le harcèlement n'existe pas. Ce n'est pas un décor en carton-pâte qui n'existe que dans les émissions de télévision ringardes. Nous sommes allés dans de nombreuses écoles, sur l'ensemble du territoire américain, qui ne tolèrent aucune forme de harcèlement. On s'y sent très bien. Ce sont des endroits accueillants, où élèves et enseignants sont en sécurité, où règnent le respect, la gentillesse et une mentalité axée sur le « nous » et non sur le « moi ».

Par exemple, le lycée de Stafford, en Virginie, s'est vraiment efforcé de mettre en place des attitudes positives, où l'on se soutient mutuellement, et à créer des conditions telles que cette idée puisse s'enraciner parmi tous les élèves. Être élève du lycée de Stafford, c'est traiter les autres comme vous voulez être traité vous-même. La bienveillance règne aussi au lycée Lake Brantley, à Altamonte Springs, en Floride. C'est le berceau du mouvement TBK (To Be Kind), qui encourage toutes les personnes présentes au lycée à opter délibérément pour un état d'esprit et des actions susceptibles d'aider les autres à se construire au lieu de se démolir mutuellement. Le TBK s'est rapidement implanté à Lake Brantley et a même été adopté par d'autres écoles en Floride et au-delà.

Ces exemples prouvent une chose que nous avons découverte au fil des nombreuses années que nous avons consacrées au problème du harcèlement scolaire et en ligne. Nous avons constaté que les personnes, les écoles et les collectivités peuvent prendre des mesures spécifiques pour réagir à toutes ses formes, les prévenir et les réduire. Et nous avons décidé d'en faire un livre, un livre pour *toi*. Après tout, quand le cyberharcèlement sévit dans ton école ou entre tes amis, tu es confronté au stress, à la colère et à la souffrance qui en résultent. Et tu peux contribuer à mettre fin à ce cycle. Nous ne disons pas que les adultes ne peuvent pas t'y aider. Mais la vérité, c'est que si l'on veut un changement véritable et durable, cela commence par toi.

Pense à tous les ados qui font des choses extraordinaires dans leur quartier, leur ville et leur pays. Tu as entendu parler d'eux aux informations. Tu as vu des vidéos à leur sujet sur YouTube. Tu les as peut-être vus dans ton propre environnement. Chacun de ces efforts a commencé par une idée simple et une petite initiative. Si tu as vraiment envie de supprimer le cyberharcèlement et de faire en sorte que la bienveillance devienne virale, fais le premier pas. Regarde où il te conduit. Ce livre t'aidera tout au long du chemin.

Penser aux rapports des jeunes avec la technologie évoque, pour beaucoup, des images de cyberharcèlement et de sexting. J'ai ouvert le compte Twitter [@westhighbros](#) pour

mettre fin au cyberharcèlement dans mon école et faire en sorte que l'on s'y sente mieux en général. Notre compte prouve que les gens de mon âge font vraiment des choses très bien grâce à la technologie. Le compte @westhighbros (et sa version Facebook) est utilisé pour écrire des compliments – que nous appelons «comps». Nous en écrivons surtout à nos camarades de classe, mais nous en avons aussi écrit au directeur de l'école rivale, à l'autre bout de la ville, à des célébrités, et même au président Obama. La plupart du temps, ils nous remercient. C'est notre méthode pour combattre le harcèlement et la négativité.

Le harcèlement reste un problème très grave. Ce qui est encore plus terrifiant, c'est qu'il pousse certains ados au suicide. S'il est sans doute impossible de l'éliminer complètement, mon but est de toucher les gens un par un. Cette idée peut paraître idiote, mais depuis que nous avons commencé nos pages Twitter et Facebook, le harcèlement a diminué de plus de 60% dans mon lycée. J'encourage tous ceux qui lisent ces lignes à réfléchir à la façon dont ils pourraient propager leurs propres compliments. Cela pourrait changer leur environnement tout entier – comme cela a transformé le mien.

Jeremiah Anthony, 17 ans, Iowa, États-Unis

Pourquoi nous ?

Tu te demandes peut-être ce que nous savons du cyberharcèlement. C'est une bonne question. S'il y a une chose que nous savons, c'est ce que l'on ressent quand on se fait harceler. Nous l'avons été tous les deux pendant notre scolarité. C'était horrible. Nous nous en souvenons parfaitement, et cela a eu un énorme impact sur notre vie. Certes, ce n'était pas encore du cyberharcèlement, mais nous l'avons vécu personnellement et cela change tout. C'est ce qui nous pousse à tout faire pour mettre fin à la haine et au harcèlement que nous avons vus et dont nous avons entendu parler.

De plus, nous avons parlé du harcèlement, en ligne ou non, à des milliers d'ados (et d'adultes) dans les écoles, les bibliothèques et les

centres de jeunes un peu partout aux États-Unis et dans d'autres pays. Nous avons organisé des présentations devant des grands groupes d'élèves, nous en avons rencontré beaucoup individuellement. Nous avons également rencontré les parents, dont certains avaient perdu un enfant qui s'était suicidé parce qu'il avait été victime de cyberharcèlement. Les histoires personnelles que nous avons entendues – qu'elles débouchent sur l'espoir ou brisent le cœur – nous motivent et nous incitent à poursuivre nos efforts pour que cela évolue dans le bon sens.

Entre autres, nous avons mis en place le Centre de recherches sur le cyberharcèlement (cyberbullying.us), qui nous permet de partager l'information sur ce problème. Jour après jour, beaucoup de gens visitent notre site. Beaucoup y racontent leurs malheurs. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour les aider.

Tous ces efforts nous ont permis de savoir ce qui marche et ce qui ne marche pas pour éradiquer le cyberharcèlement. Nous l'expliquons dans ce livre. Nous avons également créé un site web, wordswound.org.

Comment utiliser ce livre

Tu trouveras dans ces pages des tas d'idées pour prévenir, réduire et combattre le cyberharcèlement. Certaines sont destinées aux victimes. D'autres à ceux qui ont peut-être harcelé eux-mêmes leurs camarades ou qui, ayant été témoins de cyberharcèlement, veulent en faire plus pour que cela s'arrête. Toutes ces idées ne marcheront pas forcément dans tous les cas. N'hésite pas à les utiliser comme point de départ et à les modifier pour les adapter à ta situation.

C'est toi qui décideras si tu préfères lire ce livre de la première à la dernière page ou sauter directement au chapitre qui t'intéresse à tel ou tel moment. Nous aimerions qu'il te serve de boîte à outils. Nous espérons que tu y reviendras souvent et que tu t'en serviras chaque fois que tu en auras besoin, soit pour toi-même, soit pour aider d'autres personnes victimes de harcèlement en ligne, de mauvais traitements ou d'autres problèmes.

Le livre est divisé en trois parties. La **première partie** énonce les faits et dit ce que tu peux faire si tu es concerné par le cyberharcèlement. Dans la **deuxième partie**, nous t'invitons à explorer diverses manières de faire preuve de gentillesse et de respect, d'aider les autres à faire face au harcèlement et de te prémunir des dangers quand tu es en ligne. La **troisième partie** indique ce que tu peux faire pour rendre ton école et ton entourage plus bienveillants, en y interdisant toutes les formes de harcèlement.

Voici plus de détails sur ce que tu trouveras dans chaque chapitre.

Le **chapitre premier** présente une vue d'ensemble du cyberharcèlement, de ses auteurs et de ses victimes.

Le **chapitre 2** précise ce que tu as besoin de savoir si tu en es la cible et te donne de nombreuses idées sur la façon d'y réagir. À retenir: personne ne mérite qu'on lui manque de respect ou qu'on le traite mal – jamais.

Le **chapitre 3** porte sur l'autre côté de l'équation: le harcèlement lui-même. Il t'éclairera si tu as attaqué ou harcelé quelqu'un en ligne ou si tu as envisagé de le faire. Il précise les conséquences potentielles du harcèlement – dans ton groupe social, à l'école, dans ton quartier et même par rapport à la police.

Dans le **chapitre 4**, tu verras ce que tu peux faire quand tu vois quelqu'un se faire harceler en ligne et comment tu peux prendre sa défense au lieu de rester sans rien faire.

Le **chapitre 5** décrit des manières intelligentes de se comporter en ligne afin de se protéger du cyberharcèlement et d'autres risques. Il y a des tas de choses simples que l'on peut faire (et d'autres que tu ne dois absolument pas faire!) pour préserver ton identité, tes données personnelles et tes expériences dans le cyberspace afin de réduire les chances d'être victime de cyberharcèlement. Ces idées ne te protégeront peut-être pas à 100% (rien, hélas, ne peut te protéger totalement), mais elles t'aideront à coup sûr.

Dans les **chapitres 6 et 7**, nous proposons un certain nombre de suggestions pour éradiquer le cyberharcèlement de ton école ou de ton environnement. Mais tu peux aller beaucoup plus loin, contribuer à ce que la gentillesse et le respect y remplacent la cruauté et la méchanceté. Imagine une école où les élèves peuvent être eux-mêmes, sans être confrontés à la haine, au rejet, à la jalousie et au drame. Tout le monde y est beaucoup plus libre de se consacrer à ses études, à ses amis et surtout à son avenir.

Dans l'ensemble du livre, tu trouveras aussi beaucoup d'autres choses. Tu verras ce que nous ont raconté des ados victimes de cyberharcèlement et ce qu'en ont dit des personnes célèbres. Tu verras aussi des encadrés intitulés « Réfléchis bien » – ce sont des questions à méditer ou dont tu peux discuter avec tes amis. Et à la fin de chaque chapitre, tu trouveras une rubrique intitulée « Fais le point » destinée à t'aider (toi et d'autres) à réfléchir davantage à la question du cyberharcèlement et à ce qui t'est peut-être arrivé personnellement. La table des matières contient d'autres informations utiles.

Nous espérons que ce livre te donnera envie de changer la façon dont toi, tes amis et tes camarades de classe pensez et agissez les uns envers les autres. Lance-toi seul ou avec des amis, tes professeurs, tes parents ou d'autres. Ce ne sera pas facile et ça ne se fera pas du jour au lendemain, mais le jeu en vaut la chandelle.

Les histoires que tu vas lire dans ce livre

Elles sont toutes vraies. Elles nous ont été racontées par des ados qui ont été victimes de cyberharcèlement, l'ont fait subir à d'autres ou s'efforcent d'y mettre fin en créant un climat de bienveillance. Dans certains cas, nous avons donné le nom de notre interlocuteur – surtout si ce jeune a décidé de lutter contre ce fléau, comme Kylie LeMay dans le chapitre 4 ou Kevin Curwick dans le chapitre 7. Mais la plupart du temps, pour protéger leur vie privée, nous avons changé leurs noms. Et si nous avons modifié la façon dont ils racontaient leur histoire pour la rendre plus claire, nous n'en avons jamais modifié le sens. En écrivant ce livre, nous avons aussi collaboré intimement avec des ados pour être certains que ce livre leur serait utile et qu'il refléterait bien ce qu'ils vivent.

Au-delà de ces pages

Tu lis peut-être ce livre parce que tu es toi-même en butte à un pénible cyberharcèlement ou parce que tu veux aider un ami ou une amie qui en est victime. Tu trouves peut-être qu'il y a trop de drames, d'esprit critique et de cruauté dans ton école et tu veux faire quelque chose pour lutter contre le cyberharcèlement que tu vois autour de toi. L'un de tes professeurs vous a peut-être demandé de le lire. Quelle que soit la raison qui t'a poussé à le faire, tâche de te tenir au courant, de savoir en permanence qui est concerné, ce qui se passe, quand, où et pourquoi. Parle à tes amis de ce qu'ils voient et de ce qu'ils vivent en ligne. Tu peux aussi en parler à tes professeurs, à ton conseiller pédagogique ou à d'autres adultes à l'école (et ailleurs) pour en savoir plus sur les situations de cyberharcèlement qu'ils ont vues ou dont ils ont entendu parler. Ces différents points de vue t'aideront à prendre du recul – et à trouver le meilleur moyen de combattre le problème.

Première partie

Le cyberharcèlement – ce que tu dois savoir

Le cyberharcèlement fait l'actu

*On m'a harcelée toute ma vie, on se moquait sans arrêt de moi. Quand j'étais en quatrième, on me disait que j'étais **grosse, moche, on me traitait de sous-m..., de pétasse**, etc. J'entendais ça toute la journée, tous les jours et, quand je rentrais à la maison, j'avais envie de me tuer. Ensuite, je retrouvais les mêmes horreurs sur mon écran. Cela ne s'arrêtait jamais. Je suis devenue anorexique, j'ai fait une tentative de suicide. Au lycée, ça a été encore pire. En fin de seconde, je ne pesais plus que 50 kilos. Je faisais de l'automutilation, j'ai tenté dix-huit fois de mettre fin à mes jours. On peut faire très mal avec des mots et même tuer. Ce sont ceux que l'on découvre sur son écran qui font le plus mal, car ils ne s'effacent JAMAIS. Personne ne devrait subir cela. Je vous en prie, réagissez! Un jour, tous ensemble, nous finirons par mettre fin à cette injustice.*

Sasha, 16 ans, Michigan, États-Unis

Qu'est-ce que le cyberharcèlement?

Si tu le demandes autour de toi, tu t'apercevras peut-être que les gens s'en font des idées très différentes. Dans ce livre et dans notre recherche, nous l'avons défini comme une situation où une personne en

« Je me suis fait traiter de tous les noms, c'était vraiment horrible, grossier... Il y a eu un moment, quand j'étais au lycée, où je n'arrivais plus à me concentrer sur mon travail, je ne pensais qu'à ça, sans arrêt. J'avais honte de moi-même. »
Lady Gaga

persécute une autre, se moque d'elle ou l'injurie intentionnellement et de façon répétée sur les réseaux sociaux, par textos ou autres moyens de communication numérique. Cette définition contient quatre éléments importants qui distinguent le harcèlement de la moquerie ou des disputes, par exemple. Elle permet également de faire la différence entre le harcèlement face à face et le cyberharcèlement. Ce dernier est :

Intentionnel. Le cyberharcèlement ne se produit pas par hasard. Il résulte de comportements délibérés et volontaires.

Destructeur. Le cyberharcèlement provoque chez sa victime de l'humiliation, de la souffrance ou de la peur.

Répétitif. D'une manière générale, un seul mail blessant ou un commentaire méchant sur une image Instagram n'est pas du cyberharcèlement. Mais quand ces attaques se renouvellent à de nombreuses reprises, sur une longue période, ou impliquent de nombreuses personnes parce que l'image ou le message se propagent rapidement à un grand nombre d'internautes, cela devient du cyberharcèlement.

En ligne et / ou sous une autre forme numérique. Le cyberharcèlement passe par l'utilisation d'ordinateurs, de téléphones portables et d'autres appareils électroniques.

On parle parfois de « drame numérique » pour désigner certains de ces comportements en ligne. Le cyberharcèlement est effectivement mis en scène, mais il se produit à un niveau beaucoup plus grave, agressif et répétitif. Il ne faut pas oublier que tout ce qui se passe de désagréable en ligne n'est pas du cyberharcèlement. Par exemple, nous avons tous reçu des spams et autres mails indésirables, ce qui est parfois ennuyeux ou même perturbant. Nous avons pratiquement tous eu maille à partir avec quelqu'un en ligne, que ce soit un inconnu ou un ami proche. Envoyer ou recevoir un texto ou un message instantané furibond n'a rien d'exceptionnel. Mais rien de tout cela n'est du cyberharcèlement. Si tu te disputes avec un ami sur Facebook, ou si ton petit ami ou ta petite amie rompt avec toi par texto ou balance des vacheries sur

Les différentes formes de cyberharcèlement

Le cyberharcèlement peut se pratiquer – et c'est ce qui se passe – n'importe où en ligne, avec n'importe quel appareil permettant de se connecter sur Internet, du téléphone portable à la tablette ou à la console de jeux, la plupart du temps sur des sites web populaires comme Twitter, Tumblr, Facebook, Instagram et YouTube. Voici certaines des formes les plus communes de cyberharcèlement. En as-tu été victime, connais-tu quelqu'un qui l'a été ?

- Publier des commentaires agressifs ou blessants en ligne.
- Publier une image ou une vidéo embarrassante, méprisante ou cruelle.
- Créer une page web dans le but de nuire à quelqu'un ou de l'embarrasser.
- Propager des rumeurs par mails, textos, messages instantanés, les réseaux sociaux ou d'autres moyens de communication numérique.
- Menacer quelqu'un en ligne ou par textos.
- Se faire passer pour quelqu'un en ligne et agir de façon embarrassante ou pénible pour cette personne.
- Utiliser des jeux en ligne pour agir de façon haineuse, menaçante ou injurieuse.

toi sur Twitter, cela fait mal. Mais, rappelons-le, on ne peut parler de cyberharcèlement que lorsque ces attaques se reproduisent indéfiniment pendant des semaines ou des mois – surtout quand on a demandé à leur auteur d'y mettre fin ou s'il sait qu'elles te perturbent vraiment.

Ce qui rend le cyberharcèlement si pénible, c'est surtout sa nature répétitive. Si une personne que tu connais s'attaque à toi en ligne absolument tous les jours, tu finis par ne penser qu'à ça. En cours, entre les cours, avant et après l'école, le week-end, tu te mets à avoir peur de la voir dans la vraie vie, à tout faire pour l'éviter. Au

point que tu as de plus en plus de mal à travailler correctement, à profiter de tes amis et de ta famille et à te consacrer au sport ou à tes autres activités extrascolaires.

Toutes les formes de harcèlement peuvent avoir cet effet négatif sur la vie et le bien-être de la victime. Mais depuis que le harcèlement a migré en ligne, et comme

nous avons presque tous pris l'habitude de regarder constamment notre téléphone, notre tablette ou notre ordinateur, on peut réellement avoir l'impression de n'avoir aucun moyen d'y échapper. Le cyberharcèlement peut t'affecter 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

 LE CYBERHARCÈLEMENT
 PEUT T'AFECTER
 24 HEURES SUR 24,
 7 JOURS SUR 7.

Le cyberharcèlement est-il fréquent ?

Si tu t'intéresses aux reportages sur le cyberharcèlement – ou si tu connais des gens qui en parlent beaucoup – tu as sans doute l'impression que c'est une épidémie qui sévit partout et tout le temps. Quand nous avons commencé à nous pencher sur ce phénomène il y a plus de dix ans, nous imprimions tous les articles que nous trouvions à ce sujet et il y en avait relativement peu (ou, au moins, cela faisait rarement l'objet d'un article ou d'un reportage). Maintenant, en revanche, les informations en parlent pratiquement tous les jours.

Indiscutablement, le cyberharcèlement est un problème. Comme n'importe quelle forme de d'intimidation ou de harcèlement, c'est inacceptable, même si cela ne touche qu'une seule personne, mais que cela lui pourrit la vie, la fait souffrir ou la coupe du monde. Toutefois, est-ce vraiment aussi courant qu'on peut le penser en regardant les informations ? C'est l'une des questions auxquelles nous avons tenté de répondre à l'occasion de notre recherche.

Nous avons découvert que la plupart des ados ne sont *pas* directement concernés par le cyberharcèlement. Mais nous avons aussi constaté que ce fléau semble effectivement prendre de l'ampleur. Voici quelques informations que nous avons rassemblées :

- Au cours des dix dernières années, 24% en moyenne des élèves que nous avons interrogés au cours de nos enquêtes nous ont dit avoir été la cible de cyberharcèlement à un moment ou à un autre. Environ 11% d'entre eux en avaient été victimes au cours des trente derniers jours.
- À peu près 17% des élèves avaient reconnu s'être livrés eux-mêmes à du cyberharcèlement. Environ 8% nous ont dit l'avoir fait au cours des trente derniers jours.
- Notre étude la plus récente nous a permis de constater que 30% environ des ados avaient été victimes de cyberharcèlement et que 19% environ avaient reconnu l'avoir fait subir à d'autres jeunes – ces deux chiffres sont plus élevés que la moyenne des dix dernières années.

D'autres experts ont trouvé des tendances similaires. Un centre de recherches de l'université du New Hampshire, par exemple, a collecté des données auprès d'élèves répartis sur l'ensemble du territoire américain en 2000, 2005 et 2010. Ces chercheurs ont constaté une augmentation modeste, mais régulière entre 2000 et 2010. D'une manière générale, le cyberharcèlement semble donc augmenter.

Et, si la plupart des ados ne harcèlent personne et ne sont pas harcelés eux-mêmes, des garçons et des filles de tous âges et de toutes origines sociales nous ont parlé du cyberharcèlement qu'ils avaient subi. Il semble que les filles soient aussi susceptibles que les garçons – voire un peu plus – d'en être victimes ou de le pratiquer elles-mêmes. En outre, notre enquête réalisée auprès de plus de 4 000 élèves de collège ou de lycée montre que les ados de toutes origines ethniques ou raciales sont à peu près égaux face au cyberharcèlement.

**Nous espérons que cet extrait
vous a plu !**

Pour acheter ce livre, choisissez sur la liste
de nos libraires le plus proche de chez vous.
Chez certains libraires, vous pouvez commander
en ligne et vous faire livrer à domicile.



Les livres Nouveaux Horizons coûtent
trois fois moins cher

Merci de votre confiance, à bientôt !

